

Mokrá varianta – Roof Runners Camp

Neděle – Příjezd a seznámení

- Příjezd a přebírání dětí je v neděli mezi 13 - 14:00 hod
 - Uvítání dětí a trenérů, ubytování v chatkách
 - Prohlídka vnitřních prostor areálu, seznámení s pravidly
 - Představení hry **Farang Parkour Challenge**
 - Rozdělení do týmů, tvorba názvů a log
 - **Týmové hry uvnitř:**
 - „Poznej svého trenéra“ (kvíz)
 - Ice-breaker hry a pohybové aktivity v klubovně
 - Večer: opékání buřtů pod přístřeškem nebo táborové povídání uvnitř
 - Večeře, hygiena, večerka
-

Pondělí – Trénink & kreativní den

- Budíček, rozcvička v tělocvičně
- Snídaně
- Parkurový trénink v hale (základní prvky, technika, koordinace)
- Svačina
- Farang Challenge – **vnitřní soutěže:**
 - Překážková dráha v tělocvičně
 - „Reakční běh“ – zábavná soutěž na reflexy
- Oběd, polední klid
- Workshop: „Jak se protahovat správně“ nebo „Bezpečný parkour“
- Kreativní blok – tvorba parkurových básní, loga týmu
- Večeře
- Volné skákání uvnitř (airtrack, překážky)
- Večer: promítání parkurového filmu
- Hygiena, večerka

Úterý – Akrobacie & týmová spolupráce

- Budíček, rozcvička v hale
- Snídaně
- Trénink základní akrobacie na žíněnkách a airtracku
- Svačina
- Farang Challenge – **vnitřní soutěže:**
 - Týmová překážková dráha
 - Skoková přesnost (přes matrace a bloky)
- Oběd, polední klid
- Workshop: „Parkour a mindset“ – jak překonávat strach
- Svačina
- Parkour show trenérů (vnitřní vystoupení)
- Trénink na flow – navazování skoků v hale
- Večeře
- Večerní hry: „Parkour bingo“, „Trenér říká“
- Hygiena, večerka

Středa – Natáčecí den (indoor verze)

- Rozcvička, posilování v hale
- Snídaně
- Workshop: Jak natáčet a fotit i při špatném počasí (světlo, úhly, efekty)
- Svačina
- Týmové natáčení reels **uvnitř tělocvičny** – akční, kreativní videa
- Oběd
- Trénink síly a výdrže v hale (obvodové cvičení, párové výzvy)
- Svačina
- Farang Challenge – **vědomostní kvíz + parkourová pexesa**

- Večeře
 - Promítání natočených videí + parkour film
 - Hygiena, večerka
-

Čtvrtek – Chill & kreativní den

- Odpočinkový den bez skákání
 - Stolní hry, kvízy, karty
 - Workshop: „Jak vznikl parkour“ – krátké video + diskuze
 - Týmový kvíz do Farang Challenge
 - Tvořivý koutek: malování parkourových triček nebo vlajek týmů
 - Relaxace, dechové cvičení, mini jóga
 - Večeře
 - Večerní bojovka uvnitř (úniková hra ve skupinách, hledání indicií)
 - Hygiena, večerka
-

Pátek – Trip day (indoor plán B)

Pokud prší a výlet se nedá uskutečnit:

- Rozcvička (Bring Sally Up challenge)
- Snídaně
- **Celodenní indoor dobrodružství:**
 - Workshop: „Jak si postavit vlastní překážku doma“
 - Mini soutěže – parkour vědomostní olympiáda
 - Kreativní projekt: tvorba videa o svém týmu
- Oběd
- Odpolední „Team Battle Games“ (vnitřní soutěže tým vs. tým)
- Večeře
- Táboráková atmosféra uvnitř – světýlka, hudba, povídání
- Hygiena, večerka

Sobota – Závěr & vyhlášení

- Rozcvička v hale
- Snídaně
- Finále Farang Challenge – závěrečné soutěže uvnitř
- Volný trénink s trenéry
- Svačina
- Oběd, polední klid
- Workshop: „Jak trénovat po táboře“
- Odpolední hry, fotky, rozloučení
- Vyhlášení vítězů Farang Challenge
- Dětská párty / diskotéka pod střechou
- Hygiena, večerka

Neděle – Odjezd

- Rozcvička, snídaně
- Předání dětí rodičům v je v neděli mezi 10-12 hod.